



رياضات مائية (٣) كود المقرر ١٣٩ المستوى الثاني

(بنين / بنات)

م	موضوع البحث	محاور - عناصر) الموضوع
الأول	<u>السباحة الحرة</u> <u>كأحد وأهم طرق</u> <u>السباحة</u>	١. التحليل الحركي لسباحة الزحف على البطن (وضع الجسم-ضربات الرجلين-حركات الذراعين-التنفس - التوافق والتوقيت). ٢. أهم العضلات العاملة أثناء سباحة الحرة. ٣. التدريبات اللازمة لتعلم سباحة الحرة. ٤. أهم الأدوات التي يمكن استخدامها عند تعلم سباحة الحرة. ٥. ابتكار طرق لتعلم وتحسين مستوى الأداء لسباحة الحرة في الظروف المختلفة. ٦. الأخطاء الشائعة وطرق اصلاحها لسباحة الحرة. ٧. النواحي القانونية لسباحة الحرة وسباقاتها.
الثاني	<u>سباحة الظهر كأحد</u> <u>انواع السباحات</u>	١. التحليل الحركي لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم-ضربات الرجلين-حركات الذراعين-التنفس - التوافق والتوقيت). ٢. أهم العضلات العاملة أثناء سباحة الظهر. ٣. التدريبات اللازمة لتعلم سباحة الظهر. ٤. أهم الأدوات التي يمكن استخدامها عند تعلم سباحة الظهر. ٥. ابتكار طرق لتعلم وتحسين مستوى الأداء لسباحة الظهر في الظروف المختلفة. ٦. الأخطاء الشائعة وطرق اصلاحها لسباحة الظهر. ٧. النواحي القانونية لسباحة الظهر وسباقاتها.
الثالث	<u>الإنقاذ وطبيعة</u> <u>المنقذ وأهميته</u>	١. أسباب الغرق. والعوامل التي تقلل من حدوث الغرق. ٢. مواصفات المنقذ. والاشتراطات الخاصة لاختيار المنقذين ٣. واجبات المنقذ ٤. أدوات الإنقاذ والأمان الواجب توافرها في أماكن السباحة. ٥. طرق السباحة التي يجب ان يتقنها المنقذ. ٦. طرق الإنقاذ التي يمكن أن يستخدمها المنقذ. ٧. طرق الدخول إلى الماء لإنقاذ الغرقى. ٨. خطوات ومراحل الإنقاذ. ٩. طرق الإسعافات الأولية للغريق.



م	موضوع البحث	(محاور - عناصر) الموضوع
الرابع	<u>التغذية الصحية للسباحين</u>	١. التعريف بعلم التغذية. ٢. مكونات الغذاء الصحي. ٣. مؤشرات لتغذية السباحين. ٤. كيفية تحديد احتياج السباح لمكونات الغذاء. ٥. نموذج لوجبات السباح الثلاثة في فترة التدريب وفترة المنافسات
الخامس	<u>اسس تدريب الناشئين</u>	١. اسس تقسيم الناشئين. ٢. الخصائص العمرية للناشئين. ٣. المميزات التدريبية لمراحل الناشئين العمرية المختلفة. ٤. نموذج لوحدة تدريبية لكل فترة عمرية من فترات التدريب للناشئين.
السادس	<u>الاشتراطات الهامة للمساحات والمنشآت المائية</u>	١. انواع المساحات المائية والمنشآت ٢. عوامل الامن والسلامة للمساحات المائية ٣. الادوات اللازمة للحفاظ على سلامة وامن المستخدمين لتلك الاماكن ٤. تصنيف الادوات طبقا لمكان ونوع المساحات المائية ومواصفاتها. ٥. التصنيف الامثل لتوزيع وعدد الادوات اللازمة لمساحة المساحات المائية <u>المقصود بالمساحات المائية هو كل مكان يرتاده النزلاء والمستخدمين من شواطئ بأنواعها وحمامات سباحة بمختلف اعماقها.</u>